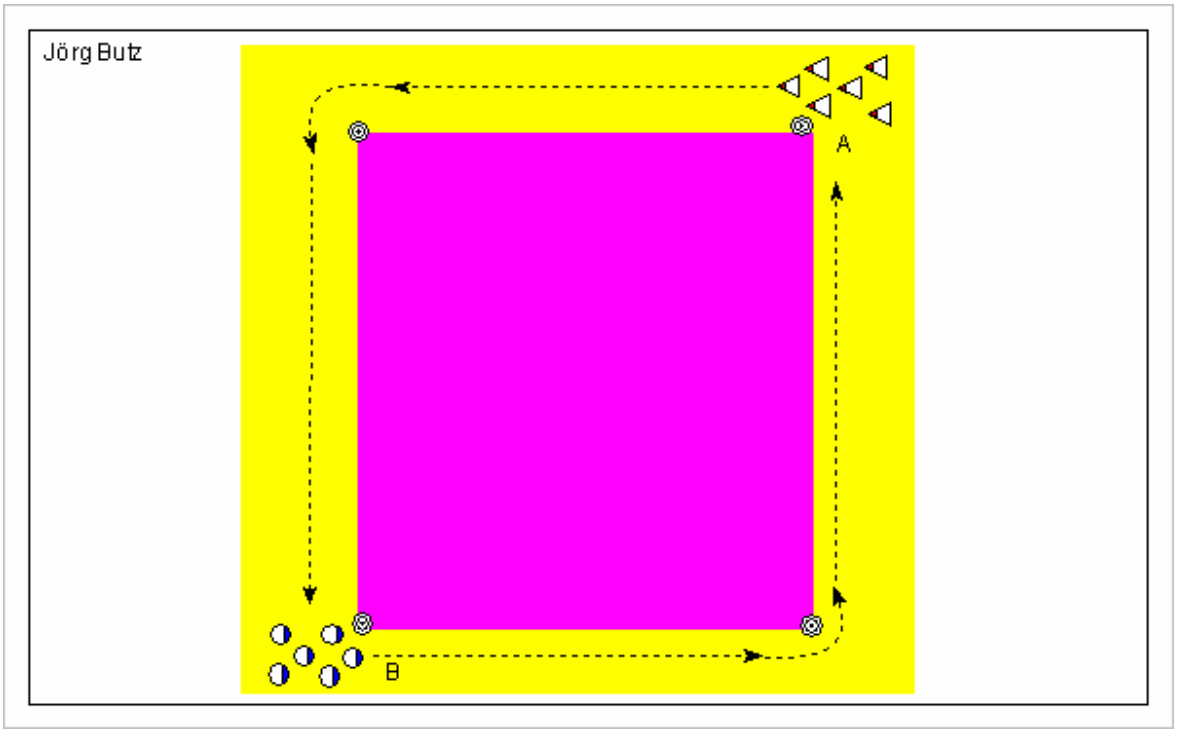
Athletik - Training
Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball
Trainingsform
Aufholjagd

Ablauf
Die Spieler werden in 2 Gruppen eingeteilt.
Gruppe A startet von einer Spielfeldecke und läuft in langsamen Dauerlauf um das Spielfeld herum.
Gruppe B beginnt an der diagonal gegenüberliegenden Spielfeldecke und versucht, Gruppe A in zügigem Lauftempo einzuholen.
Nachdem Gruppe A von Gruppe B eingeholt wurde, begeben sich die beiden Gruppen in langsamen Trab an 2 diagonal gegenüberliegenden Eckpunkte und starten mit veränderten Rollen erneut die Aufholjagd.

Intensität
160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.
Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

Hinweis
Aufgrund der Aufgabenstellung besteht eine Überlastungsgefahr für die aufholende Gruppe (Pulsmessung) !